

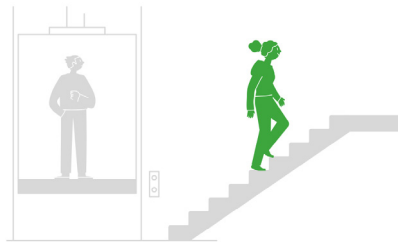
Praticare attività fisica è facile: salire le scale

Ogni movimento conta!

Chi integra l'attività fisica nel quotidiano, che sia andando a piedi o in bicicletta, salendo le scale o facendo lavori di casa e giardinaggio, contribuisce alla propria salute fisica e mentale. In generale: ogni attività fisica fa bene alla salute e aumenta il benessere a tutte le età.

Salire le scale...

- accresce il benessere
- favorisce la salute
- fa risparmiare energia elettrica
- è un gesto a favore dell'ambiente



Ogni scalino conta

a casa, al lavoro, nei luoghi e negli edifici pubblici come le stazioni, i centri commerciali, gli ospedali, gli uffici, le università ecc. Esse offrono a persone di ogni età l'occasione ideale per fare movimento ogni giorno in maniera semplice ed efficace e migliorare la salute e la forma fisica.

Lo sapevate? Salire le scale ogni giorno riduce il rischio di malattie cardiovascolari. Salire le scale costituisce infatti un'attività quotidiana che, tramite sforzi brevi ma intensi, **allena il sistema cardiovascolare, rafforza la muscolatura di glutei, polpacci e cosce e permette di migliorare la forma fisica**. Studi hanno evidenziato che, grazie alla sua elevata intensità, questa attività ha un rapido effetto benefico per la salute. L'intensità può essere modulata variando la velocità.

Chi nel proprio quotidiano preferisce le scale all'ascensore o alle scale mobili brucia più calorie! Salendo le scale il fabbisogno energetico è: *(Fonte: Compendio dello US American College of Sports Medicine: salire le scale corrisponde a più di 9 MET (equivalente metabolico))*

- ⇒ **8 volte più elevato rispetto a quando si prendono l'ascensore o le scale mobili**
- ⇒ **3 volte più elevato rispetto alle camminate in piano**

Date le forze di trazione e compressione esercitate sull'apparato muscolo-scheletrico, scendere le scale rinforza le ossa. Questa attività consuma tuttavia un terzo dell'energia necessaria per salire le scale.

L'ideale per chi ha uno stile di vita sedentario

Passate tutta la giornata seduti? Non avete voglia o tempo di muovervi o fare sport? Allora salire le scale fa al caso vostro: è un modo semplice per fare più movimento e ha un effetto rinvigorente e rigenerante! **A qualsiasi età, ogni passo con cui ci si allontana da uno stile di vita inattivo e sedentario è importante e ha un effetto positivo sulla salute, sul benessere, sulla qualità della vita e sulla forma fisica.**



Salire le scale offre molti vantaggi

È un programma di allenamento e promozione della salute quotidiano semplice, onnipresente, gratuito e che permette di risparmiare tempo. Ma perché allora così tante persone preferiscono l'ascensore o le scale mobili? Possibili ragioni:

- Per molte persone prendere l'ascensore o le scale mobili è un'abitudine che non mettono in discussione.
- I benefici sulla salute del salire le scale non sono noti.
- È più comodo prendere l'ascensore o le scale mobili, per esempio quando si è stanchi o se si trasporta una borsa pesante.
- Le persone preferiscono l'ascensore o le scale mobili perché li ritengono più veloci e sicuri.
- Spesso l'ascensore o le scale mobili sono più visibili e facilmente accessibili rispetto alle scale, che in molti casi sono difficili da trovare e male illuminate, non invogliando così le persone a utilizzarle.
- Spesso, come nelle stazioni, le scale mobili sono nelle immediate vicinanze delle scale normali.

Vi riconoscete forse anche voi in una di queste situazioni? Nel corso della giornata provate a prendere intenzionalmente le scale. Un passo alla volta!

Ho già fatto le scale oggi?

- Sì, a salire e/o a scendere.
- Sì, ho deciso di prendere le scale anziché le scale mobili o l'ascensore.
- Sì, ho fatto diversi piani a piedi, tanto che alla fine avevo il fiatone.
- Sì, ho convinto altre persone a prendere le scale con me anziché l'ascensore o le scale mobili.

Non è mai troppo tardi per fare il primo passo: l'importante è muoversi!

Perché un'attività fisica regolare riduce il rischio di malattie non trasmissibili quali il sovrappeso, il diabete, le malattie cardiovascolari e il cancro, che in Svizzera provocano quasi tre quarti dei decessi totali. Oltre a sviluppare la muscolatura, chi pratica attività fisica rinforza anche le ossa, le articolazioni, gli organi e il sistema immunitario. Il movimento ha inoltre un impatto positivo sulla memoria, sulla capacità di apprendimento e sul sonno, nonché sul benessere psicologico, sui contatti sociali e sull'autonomia in età avanzata

Raccomandazioni di movimento per adulti (18–64 anni)



Per trarre il massimo beneficio in termini di salute occorre svolgere dai 150 ai 300 minuti di attività fisica di resistenza a media intensità a settimana (p. es. camminata, bicicletta, giardinaggio, faccende domestiche ecc.) oppure almeno dai 75 ai 150 minuti ad alta intensità (p. es. jogging, nuoto, sci di fondo, zumba ecc.). Oltre a quanto sopra, si dovrebbero anche eseguire esercizi di rafforzamento muscolare a media o alta intensità, almeno due volte a settimana.

Figura 1: Raccomandazioni svizzere sull'attività fisica
(Fonte: hepa.ch 2023)

Fonti

Ufficio federale dello sport UFSPO, Ufficio federale della sanità pubblica UFSP, Promozione Salute Svizzera, Ufficio prevenzione infortuni UPI, Rete Salute Svizzera, Rete svizzera salute e movimento hepa. Raccomandazioni svizzere sull'attività fisica. Documento di base. Macolin: UFSPO 2022. <https://backend.hepa.admin.ch/fileservice/sdweb-docs-prod-hepach-files/files/2023/12/19/8e462619-04b0-4e02-bb64-873f5839793c.pdf>.

Faktenblatt Treppensteigen, Landeszentrum Gesundheit, Nordrhein-Westfalen, 2019. https://www.lzg.nrw.de/php/login/dl.php?u=/media/pdf/ges_foerd/bewegungsfoerderung/faktenblaetter/treppensteigen_faktenblatt_lzg-nrw.pdf.

Seiferlein W., Kohlert C. (Hrsg.), Die vernetzten gesundheitsrelevanten Faktoren für Bürogebäude, 2018. https://doi.org/10.1007/978-3-658-20852-3_7.

Meyer P, Kayser B, Mach F: Stair use for cardiovascular disease prevention. European Journal of Cardiovascular Prevention and Rehabilitation 2009, 16 (Suppl 2): pp. 17-18.

Public Health Agency, Take the Stairs – A guide to implementing a workplace based stair use programme. Belfast, 2017.

Ringraziamenti

Contributo di esperti: Patrick Fust, responsabile del gruppo di progetto “Stägestadt St.Gallen” (<https://www.staegestadt.ch>)

Queste raccomandazioni per l'attività fisica quotidiana sono state elaborate dall'UFSP nell'ambito dell'attuazione della strategia MNT (con il sostegno dell'Ufficio federale della sanità pubblica, di Promozione Salute Svizzera e della Conferenza svizzera dei direttori della sanità).

Ufficio federale della sanità pubblica UFSP
Divisione prevenzione malattie non trasmissibili

Novembre 2024

